

INTERNETNA KOMUNIKACIJA IN TELEFONIJA



Dan
varne rabe
interneta 2019 | Torek
5. februar
Skupaj za prijaznejši internet
www.safe.si



Beti Jurkovič-Logar, ZD Ivančna Gorica



INTERNETNA KOMUNIKACIJA IN TELEFONIJA

- Predstavitev
- Ime in priimek
- Vaše mnenje o temi



Dan varne rabe interneta 2019 | **Torek 5. februar**
Skupaj za prijaznejši internet!
www.safe.si



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada





ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

INTERNETNA KOMUNIKACIJA IN TELEFONIJA

- **Dobre lastnosti :**
- Priročen, vedno in povsod,
- hitro do potrebnih podatkov ,
- opravljanje obveznosti povsod,
- omogoča vsakodnevne stike z osebami ki jih nimamo v bližini



INTERNETNA KOMUNIKACIJA IN TELEFONIJA

- **Slabe lastnosti:**

- Manj miselne aktivnosti
- Zamegljena resnica
- Občutek manjvrednosti
- Ni fizičnega gibanja
- Vprašljiv prosti čas
- Dolgotrajne fizične posledice in zakrčenost mišic zaradi nepravilne drže
- Premalo spanja



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

TEŽAVA Z PRISOTNOSTJO TUKAJ IN ZDAJ

- Prisoten in ne priseben...



TEŽAVA Z PREOBILICO - MANJ JE VEČ



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

POMANJKANJE OSEBNIH STIKOV



ZD IZVARNICA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

SOCIALNA OMREŽJA - VELIKO PRIJATELJEV ?



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

VŠEČKI...

- Kaj pomenijo?
- Od koga jih dobimo?
- Zakaj jih dobimo?
- Zakaj jih dajemo?
- Kaj želimo s tem povedati?



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

NEKAJ DEJSTEV:

Dokazano je, da pretirana uporaba digitalnih vsebin v mnogih primerih vpliva :

- na motnje spanja,
- težave z zbranostjo,
- ter celo povzroča tesnoba

Zaskrbljujoč podatek, da naj bi kar polovica uporabnikov začela brskati po družabnih omrežjih že takoj po tem, ko se zbudijo.



ZD RAVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE

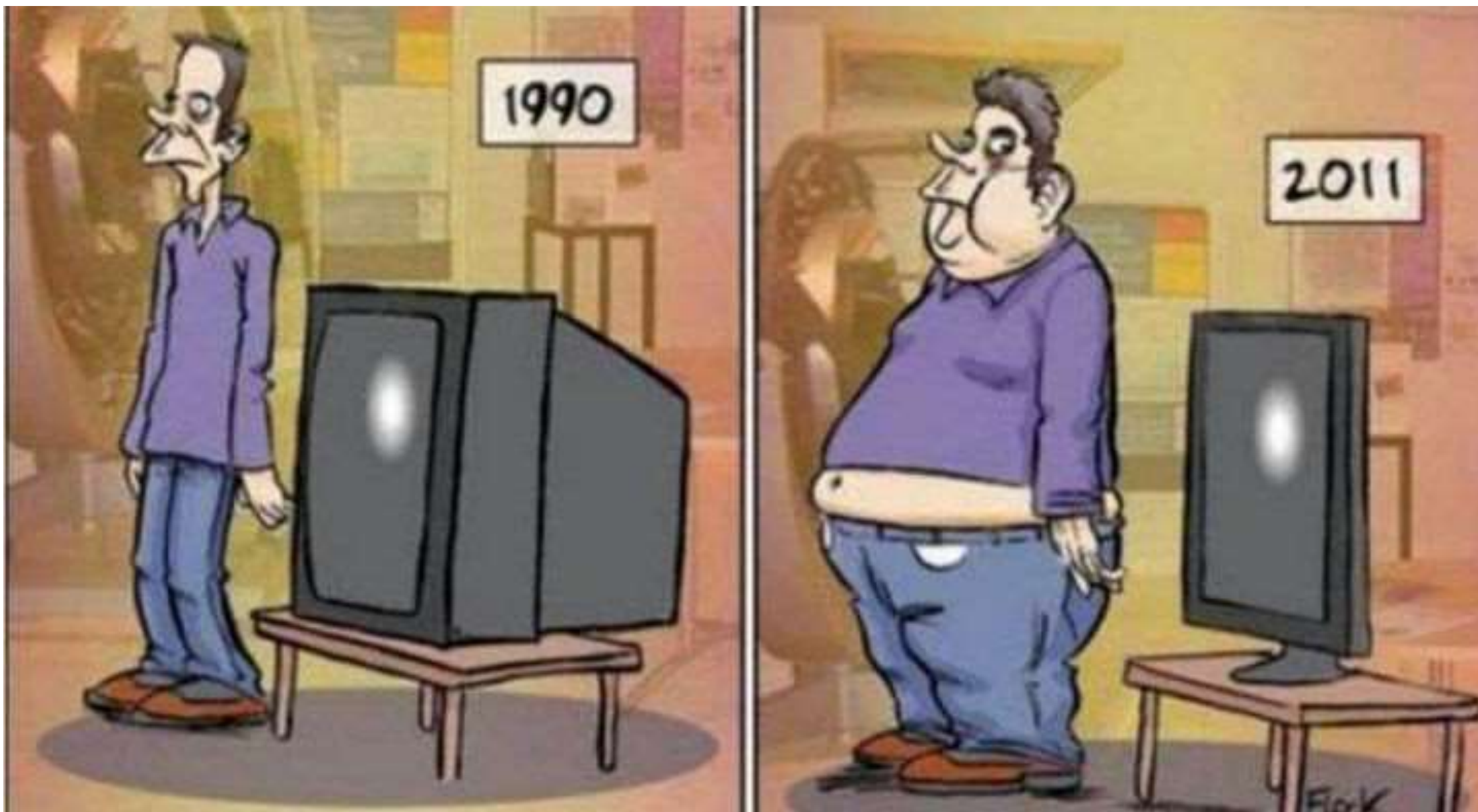


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

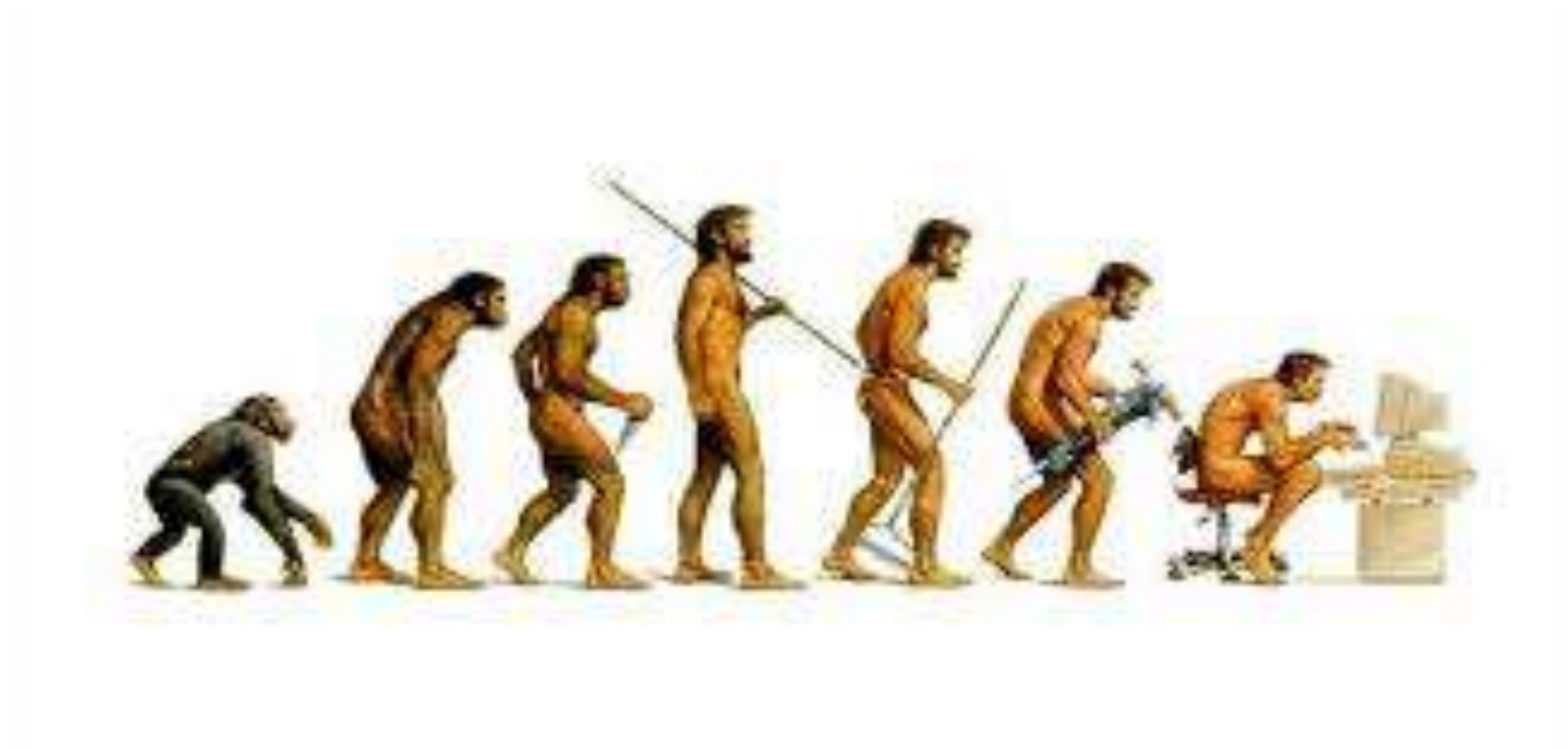


KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



?



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

STARŠI IZRAŽAMO

- **strah pred tem, da bi bil naš otrok učno neuspešen, začel uživati droge in postal odvisnik.**
- **Žrtve računalniške zasvojenosti so zelo pogosto mladi kar mlademu človeku pušča telesne, psihične in druge škodljive posledice.**
- **Zato je pomembno, da odvisnost čim hitreje prepoznamo, v kolikor je potrebno, poiščemo ustrezno strokovno pomoč.**

PREIZKUSITE SE

- »Že v tednu dni prideš do spoznanja, ali si odvisen.
Pojavita se tresavica in tesnoba, počutje je izjemno slabo,«





RAČUNALNIŠKA ZASVOJENOST -TEMELJI NA IGRICAH



- Žrtve so mladi
- Opazne telesne nepravilnosti: drža, zakrčenost, boleznj sklefov, težave z vidom,
- Psihične posledice: motnje spanja, glavoboli, osebnostne in vedenjske spremembe, napeti, živčni, brez računalnika.
- Spremenjena dinamika v družini
- Oseba se umakne iz realnega sveta, pomemben ji je samo še virtualni



POMEMBNEJŠE OD HRANE, SPANJA, DRUŽENJA S PRIJATELJI



- *"Pri zasvojenosti se zgodi, da vedenje, s katerim smo zasvojeni, postane resnična potreba in je na prvem mestu, tako da dejansko postane **pomembnejše od hrane, spanja, druženja s prijatelji ali pa biti uspešen,***
- *"Pred leti je bilo največ težav z zasvojenostjo pri igralcih računalniških igr, zdaj pa opažamo, da je vse več oseb, ki so naravnost zvezani s svojim pametnim telefonom, na katere so se preselile tudi igre, poleg različnih aplikacij in družbenih omrežij,"*
- Pametni telefoni so vedno večja konkurenca klasičnim računalnikom.

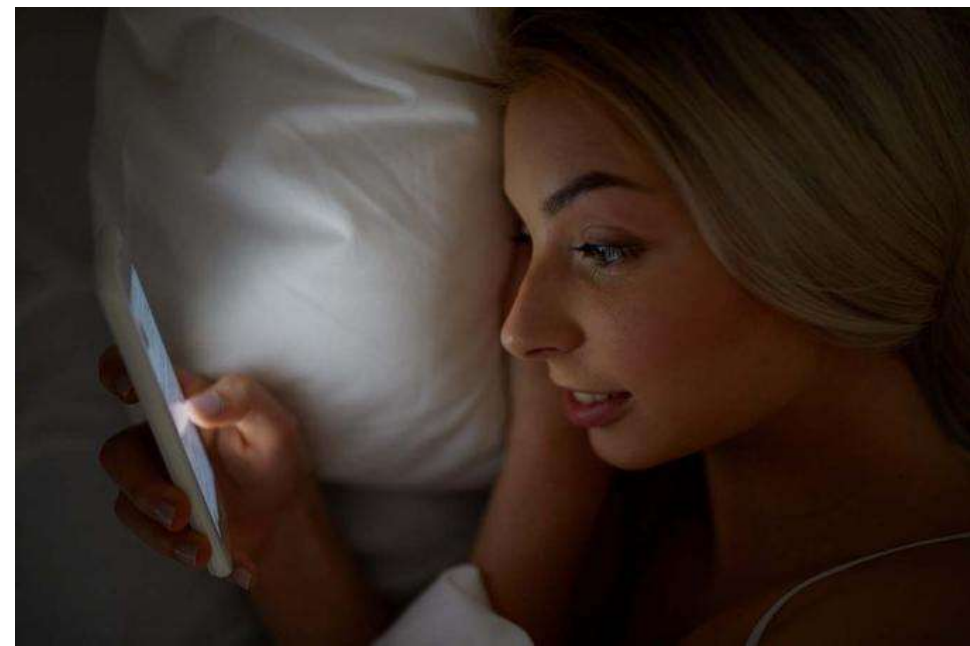


STALNA NAPETOST, KDAJ BO SPET ZAPISKALO?

"Dejavnosti s pametnimi telefoni in računalniki pred spanjem izredno vzburjajo živčni sistem in nas naredijo lažno budne, zato se težko umirimo in zaspimo.

*Drugo pa je, da so vsa ta družbena omrežja in igre narejene po principu ugodja:
-stalna napetost in pričakovanje, kdaj bo spet zapiskalo,"*

-medtem ko se običajno brezciljno brska ure in ure



NAŠI TELEFONI PRAVO GNEZDO BAKTERIJ

- 16 % telefonov nosijo E. coli, ki izvira iz človeških (in živalskih) iztrebkov
- Ljudje si po uporabi stranišča ne umivajo rok,
- nato pa se dotikajo svojih mobilnih telefonov, pa ne samo telefonov, tudi drugih površin.
- Topli mobilni telefoni pa jim tako predstavljajo odlično zatočišče
- 95 odstotkov ljudi trdilo, da si roke umiva redno,
- a to le dokazuje,
- da več kot 90 odstotkov ljudi laže o osebni higieni
- In še o marsičem



KOLIKO UR NA DAN JE PREVEČ?

"Čas, preživet pred napravami, ni najpomembnejše merilo pri ocenjevanju težav z zasvojenostjo.

Zanima nas, zakaj nekdo uporablja naprave, kakšni so njegovi motivi, ali je to zato:

-da bi se umaknil,

-ker mu je dolgčas,

-ker nima družbe,

-da gre v svoj svet,

-ali išče samo stimulacijo, užitek in zabavo,

-možne že opazne neprijetne posledice čezmerne uporabe spleta in naprav,"



ZD IZVARNICA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

NAUČIMO SE USTVARJALNE, VARNE IN ZDRAVE UPORABE

- Pomembno je, da se naučimo ustvarjalne, varne in zdrave uporabe, ki nam bo v korist, pomoč in zabavo, ne pa da se bomo ob napravah izgubljali v nesmiselni rabi in ostajali brez prostega časa



Dan
varne rabe
interneta 2019 | Torek
5. februar

Skupaj za prijaznejši internet

www.safe.si



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



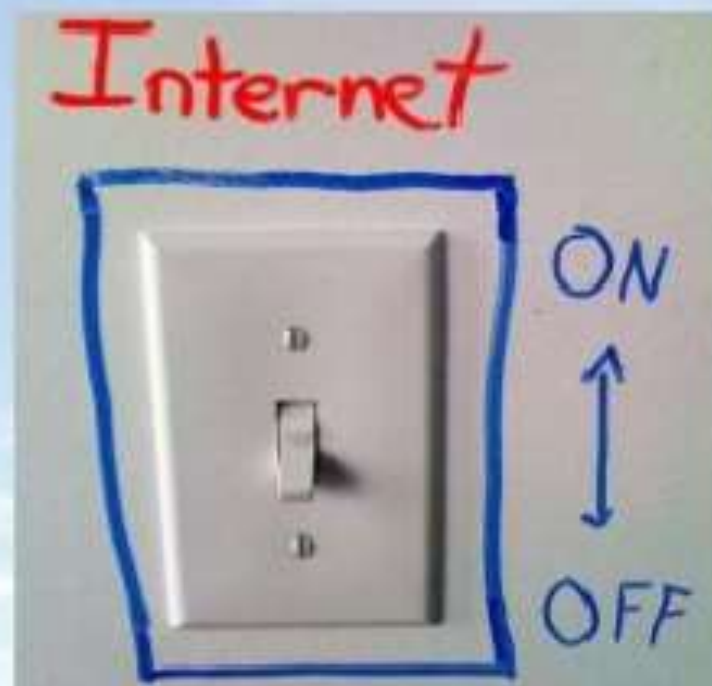
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Internet in naši možgani (-)

- Pretirana raba vodi v **odvisnost**, kot druge nekemične odvisnosti (npr. deloholizem, hazard). **V kombinaciji z deloholizmom je družbeno sprejemljiva odvisnost**, v kombinaciji z igrkami in socialnimi omrežji pa ne.
- **Abstinenca?**
Ne da se ga izklopiti.



1996



2016



DOBRO JE RAZMISLITI



HIGIENA



PREHRANA



DOBRA DRŽA



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE

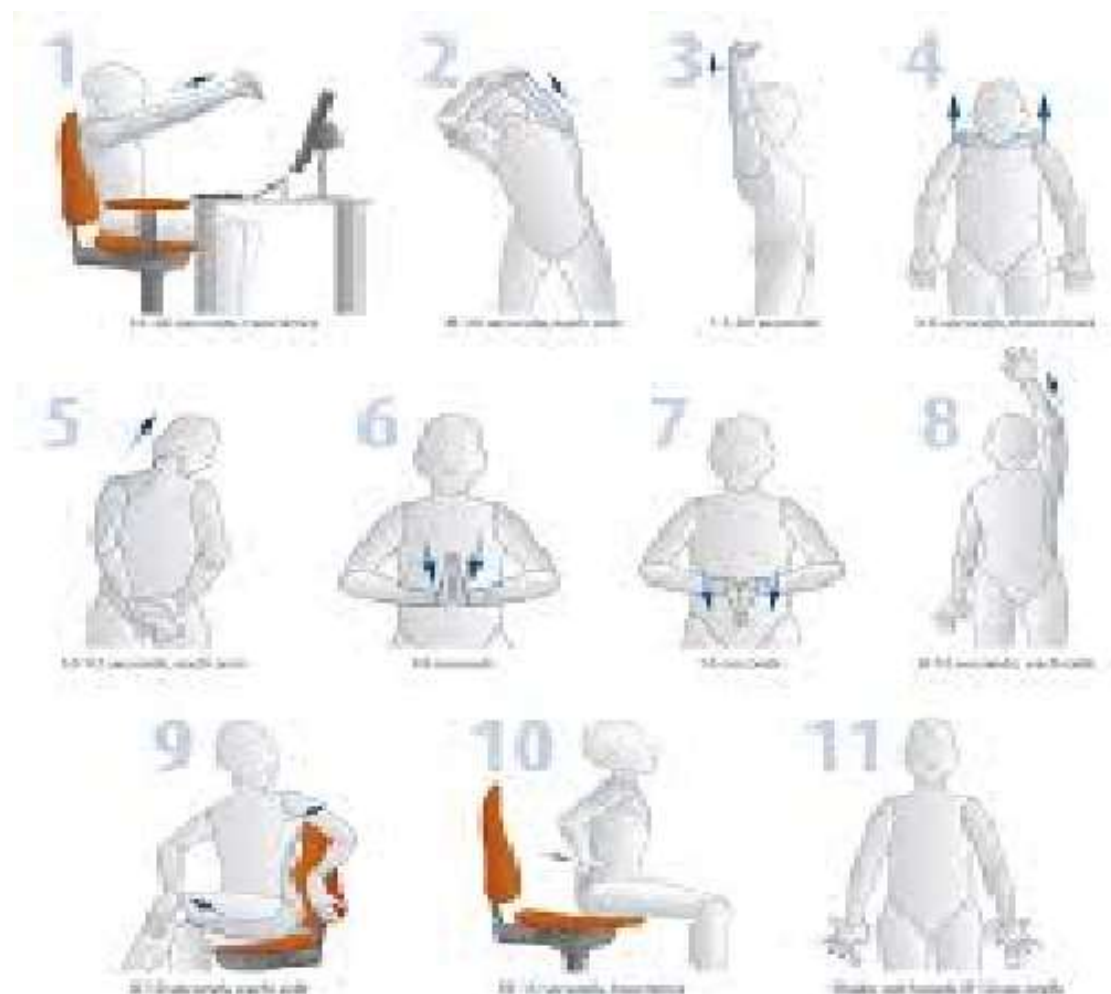


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



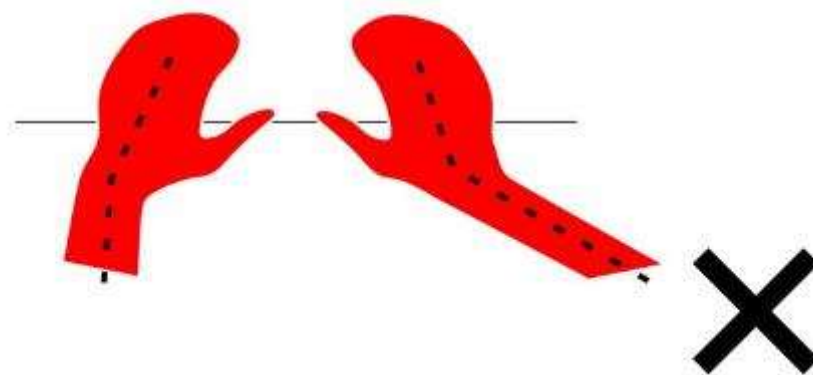
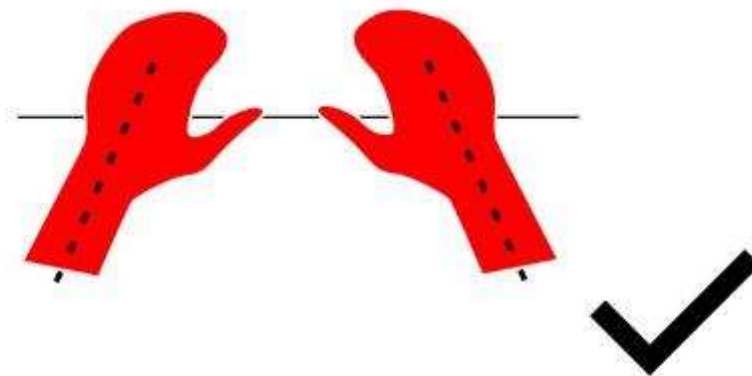
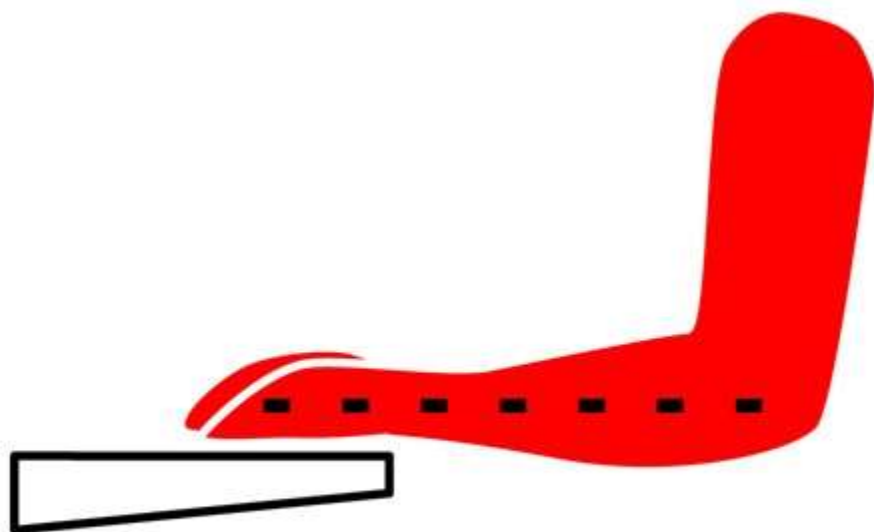
Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

VAJE



Vaja za vrat
Vaje za
ramena/hrbtenico
Vaja za ledveni del
hrbtenice

PRAVILNA DRŽA ROK



VAJE ZA OČI



- **VAJA** - Usedite se in udobno namestite. Zmehčajte vrat in ramenski obroč. Pričnite z nizom vaj:
- 3x pogledjte skrajno navzgor in navzdol
- 3x obrnite pogled skrajno desno in levo
- 3x krožite z očmi, naprej v desno smer nato v levo.
- Vadite samo oči, vajo ponovite večkrat dnevo

Kam po pomoč?

- Pazite en na drugega
- Če opazite spremembe v obnašanju, načinu življenja- opozorite nekoga
- LOGOUT, center pomoči pri prekomerni rabi interneta
- Spletna stran: <http://www.logout.si>
- „Tudi v Sloveniji se zaradi zasvojenosti z internetom in igrkami trenutno zdravi več kot sto mladih ljudi.“

Hvala za vaš čas, imejte se in ☺ !



ZD IVANČNA GORICA



EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KREPITEV
ZDRAVJA
za vse

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada